

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

Моня А.Н.

МКДОУ детский сад №8 г.о.г. Нововоронеж

Результаты исследования детей, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), свидетельствуют о снижении уровня здоровья и физического развития. Физическая неактивность встречается у самых маленьких детей. Конечно, в первую очередь отсутствие физической активности влияет на мышечную систему, что в итоге приводит к снижению мышечного тонуса. После происходят изменения в работе системы кровообращения, центральной нервной системе, дыхательной системе, нарушается осанка. В связи с этим проблема тренировки детей для улучшения их здоровья и физической формы сегодня является очень серьезной.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, включая организацию режима дня, соблюдения правил личной гигиены, и рационального питания.

Поэтому время начала физического воспитания ребенка имеет решающее значение. Многие современные авторы считают, что родителям уже слишком поздно начинать физическое воспитание детей после трех лет. Тем не менее физическое развитие в возрасте от 3 до 6 лет может помочь сформировать интерес и научить основным навыкам и принципам физической культуры. Физическое воспитание укрепляет компенсаторные возможности организма и повышает сопротивляемость. Бег, плавание, гимнастика, катание на велосипеде и лыжах – все эти способы физической нагрузки оказывают значительное воздействие на весь организм и интенсивность нагрузки на детей во время оздоровительных занятий необходимо держать под контролем.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся равновесием с окружающей средой и отсутствием болезней. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Здоровье человека определяется

комплексом биологических (генетических и приобретенных) и социальных факторов. Последние настолько важны не только для поддержания здоровья, но и для развития и возникновения болезней, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Тем не менее, такое широкое социологическое определение здоровья является несколько спорным. Это связано с тем, что социальное благополучие человека не обязательно соответствует его биологическому состоянию. В целом понятие здоровья несколько условно и объективно определяется путем установления ряда антропологических, физических, клинических, физиологических и биохимических показателей, а также с учетом пола, возраста, географических и климатических условий.

В последние десятилетия особое значение приобретает оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста, что связано с ухудшающимся состоянием здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: экологические, социальные и психологические.

Признавая и принимая во внимание закономерности потенциально развития ребенка в каждом возрасте, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего образовательного комплекса физического воспитания (двигательные навыки, некоторые базовые знания, физические качества), усвоение которых обеспечивает детям уровень физической подготовленности, которая необходима для поступления в школу (Утробина К., 2004).

Физическое воспитание и реабилитация дошкольников – сложный процесс. Овладение техникой выполнения гимнастики изначально осуществляется на специально организованных занятиях по физкультуре, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным

образом успешно формируется только при тесном взаимодействии руководителей физкультуры, воспитателей групп и семей (Зверева О.Л., 2005).

Чтобы эта работа была эффективной, необходимо четко понимать, какой отдачи ожидать от каждого. В то же время роль руководителей физического воспитания представляется очень сложной и разнообразной. Это обеспечивает строгую последовательность в усвоении программы ребенком с учетом возрастных особенностей и способностей ребенка на каждый период его жизни, состояния нервной системы и организма в целом. Превышение требований, обход промежуточных звеньев программы, ускорение темпов обучения ребенка следует считать недопустимым, поскольку это вызывает невыносимую нагрузку на организм и вредит здоровью и нервно – психическому развитию ребенка. В то же время физическое воспитание комплексно решает задачи духовного, эстетического, нравственного и трудового воспитания.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является подготовка к занятиям физической культурой в школах, развитие элементарного двигательного поведения, профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством физической культуры. Основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание и правильный уход. Овладение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, подвижные игры, преодоление препятствий) способствует функциональному и интеллектуальному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную устойчивость), повышает приспособляемость организма к различным факторам внешней и внутренней среды (Антонов Ю.Е.,2001).

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются оздоровительные, воспитательные и педагогические задачи физического воспитания.

Эти задачи определяются в зависимости от возраста ребенка, психологических особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Основными задачами оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста являются охрана жизни, закаливание детского организма, и укрепление здоровья. При этом менее важно решать и широкий круг воспитательных задач. Необходимо сформировать у детей потребность и привычку к ежедневным физическим нагрузкам, развить у них способность самостоятельно заниматься физической культурой в детском саду и дома, дать возможность выполнять простые физические упражнения вместе с другими детьми той же возрастной группы. Воспитывать любовь к физкультуре, интерес к спортивным результатам и достижениям спортсменов.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- поддержка физического и психического здоровья;
- овладение основными двигательными действиями;
- подготовка к занятиям физической культурой в школе;
- укрепление здоровья средствами физической культуры
- профилактика заболеваний.

Занятия по физической культуре являются основной формой учебной физической подготовки, организуемой в детских садах. Проводятся они круглый год и являются обязательными для всех детей.

Рекомендуются следующие виды занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста:

- классические занятия (вводные и подготовительные, по основной и заключительной схеме);
- занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.);
- игровые занятия (с использованием игр: эстафет, игр-аттракционов, народных подвижных и т.д.);
- занятия по рассказыванию историй – комплексные (по определенному сюжету, спортивное ориентирование, развитие речи, викторины и т.д.);

- серия занятий «узнай свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу и элементарным навыкам ухода за собой и оказания первой помощи);

- самостоятельная практика (самостоятельные занятия, выбранные вами и проверенная инструктором по физической культуре);

- тематические занятия (один вид физических упражнений);

- управленческие и проверочные занятия (выявление задержек в развитии двигательных навыков детей и способы устранения задержек) (Давыдова О.И., 2005).

При проведении оздоровительных мероприятий необходимо соблюдать систему обеспечения безопасной жизнедеятельности. Это означает изучение правил дорожного движения и средств безопасности на уроках и в общественной деятельности.

В детском саду необходимо целенаправленно работать с родителями детей. Ведь только в тесном контакте между воспитателями и родителями можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка. Деятельность по укреплению здоровья детей в дошкольных учреждениях включает также работу психологов по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития детей (страхи, тревожность, агрессия) (Утробина К., 2004).

Таким образом, работа по физическому воспитанию и оздоровлению в дошкольном учреждении направлена и способствует поддержанию физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор определенных средств и методов зависит от задач дошкольного учреждения и количества детей.

Правильное физическое воспитание детей – одна из главных задач дошкольных образовательных учреждениях. В другие периоды жизни физическое воспитание не так тесно связано с общим образованием, как в первые 6 лет.

В дошкольном возрасте у ребенка закладывается фундамент здоровья, долголетия, всесторонних двигательных навыков и гармоничного физического развития. Болезненный и физически отстающий ребенок быстрее устает, у него не устойчивые внимание и память. Эта общая слабость вызывает различные нарушения в деятельности организма, что приводят не только к снижению способностей, но и к ослаблению воли ребенка. Следовательно, очень важно организовать физкультурное воспитание и физическую активность в течении дня в детском возрасте, что позволит организму накапливать силы и обеспечивать дальнейшее гармоничное и всестороннее развитие личности (Пензулаева Л.И., 2004).

Реализация мер по укреплению здоровья в дошкольных образовательных учреждениях – это четкая интеграция профилактической и организационной направленности, педагогического и физического формирующего воздействия, влияния на ребенка конкретными и не конкретными средствами и необходимой организации образовательного процесса.

Исследовательский центр расположен в муниципальном казенном детском образовательном учреждении Нововоронежского детского сада №8, в нем приняли участие родители старших дошкольников, педагоги и учащиеся. В исследовании приняли участие 30 детей и 30 человек (родители). На основании проведенного опроса воспитателей было определен уровень профессиональной компетентности с точки зрения психолого-педагогических знаний, методических навыков и профессиональных ценностей: «Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности воспитателей детских садов»; «Методики оценки физической силы и физического развития детей дошкольного возраста»; «Анкеты для родителей».

Уровень профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50%

Приемлемый 50%

Критический 0%

Исследование родительского интереса проводилось с использованием методики «Анкетирование родителей». В результате опроса родителей большинство из 75% родителей решили, что они заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детских садах и семьях, но у них не всегда хватает знаний и времени для организации этой работы в семье. 25% родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детском саду, однако считают, что такая работа семье не нужна. Используя «Методику физической силы и физического развития детей дошкольного возраста», мы определили уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики:

Высокий уровень 75%;

Средний уровень составляет 12,5%;

Низкий уровень составляет 12,5%.

Таким образом, опрос педагогов выявил высокий уровень профессиональной компетентности с точки зрения психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностей.

В результате родительских опросов большинство родителей решили, что они заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детских садах и семьях, но у них не всегда хватает времени и знаний, чтобы организовать эту работу в семейных условиях. Уровень физического развития ребенка находится на высоком уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю. Антонов - Москва: Аркти, 2001. – 211 с.
2. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – Москва: Сфера, 2005. – 144 с.

3. Зверева О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова - Москва: Сфера, 2005. – 80 с.

4. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста / Л.И. Пензулаева. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 128 с.

5. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. – Москва: ГНОМ, 2004. – 103 с.